Oczami niewidomego: depresja

Data publikacji: 3.05.2018 11:30

Słowo depresja na dobre zagościło w potocznym języku. Często mówi się, że mam depresję, bo mi się coś nie udało, bo przeżyłem rozczarowanie lub z tęsknoty. W reklamach można zobaczyć łagodne środki ziołowe pomagające pokonać depresję, wszystko wydaje się takie łatwe, zarówno popadanie w depresję jak i wychodzenie z niej. Skąd więc szok rodziny i znajomych, gdy ktoś nagle oznajmia: byłem u psychiatry, leczę się na depresję, to dla mnie bardzo trudny okres, potrzebuję Was...

Bo nie mówimy już o tych potocznych „dołach", ale o doświadczaniu w życiu prawdziwego cierpienia. Jest to choroba, którą powinno się leczyć, która dotknąć może każdego z nas, a na pewno kiedyś dotknie co dziesiątego mieszkańca naszej planety.

Do najczęściej spotykanych objawów depresji należą: bezsenność, zaburzenia apetytu, obsesyjne myśli, negatywne myśli i poczucie winy, problemy z koncentracją, kłopot z podejmowaniem decyzji, ogromne poranne zmęczenie, światłowstręt, ból fizyczny, brak zainteresowania społecznego.

Trudno jednoznacznie wskazać przyczynę pojawienia się depresji. W badaniach wykazano, że w przypadku dość dużego procenta chorych (30-60%) pierwsze i kolejne epizody choroby poprzedzone były jakimś wydarzeniem silnie stresującym. Badacze wymieniają dwa rodzaje stresorów:

- somatyczne – nazwane też czynnikami egzogennymi np. poród, zaburzenia hormonalne, zakażenia, urazy czaszki, zażywanie niektórych leków,
- •psychiczne – różnorodne wydarzenia życiowe związane głownie ze stratą lub porażką np. śmierć bliskiej osoby, rozwód, utrata pracy, przeprowadzka, niepowodzenia materialne.

Stanów depresyjnych jest chyba tyle ile osób je dosięgają. Każdy z nich ma inne podłoże emocjonalne i z tym musimy się przy tej chorobie liczyć. Jednak jak tylko będziemy chcieli to możemy z tym żyć. Osób, które dotknęła depresja jest wśród nas coraz więcej. Dużo z nich się nie chce do tego przyznać - „dam sobie radę". Depresja może nas dotknąć na tydzień, miesiąc czy nawet na lata. Nie mamy na to żadnego wpływu. Najważniejsze to nie załamać się, nie zostać samemu z tym problemem i nie zamknąć się w przysłowiowych „czterech ścianach".

Może ktoś powie, że znowu się wymądrzam, ale niestety przez coś takiego przeszedłem w momencie utraty wzroku sześć lat temu i przez pół roku nie wychodziłem z domu. Wiem co takie osoby przechodzą, z czym walczą.

Andrzej Koenig